12.039 Mäsový nákyp 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,50	0,70	0,60	0,80	0,68
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	16	0,80	20	1,00	24	1,20	28	1,40
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
sendvič	1,10	1,10	1,40	1,40	1,70	1,70	2,20	2,20
mlieko	1,20	1,20	1,40	1,40	1,70	1,70	2,30	2,30
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
strúhanka	0,25	0,25	0,35	0,35	0,50	0,50	0,70	0,70
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	65		80		95		115	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté mäso pomelieme. Očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu speníme na časti oleja, pridáme pomleté mäso, soľ, mleté čierne korenie, opražíme, podlejeme vodou a podusíme. Sendvič nakrájame na plátky, navlhčíme mliekom, pomelieme, zmiešame s mäsom, pridáme žĺtka, umytú posekanú petržlenovú vňať a zľahka zamiešame vyšľahaný sneh z bielkov. Dáme do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča, pokvapkáme maslom a upečieme.
Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	822	197	10,70	12,7	1,8	9,7	0,5	33,0	1,4	0,037	0,2	0,1	1,8	3,0
B	1068	256	13,01	17,0	3,1	12,5	0,6	39,8	1,8	0,046	0,2	0,2	1,9	3,6

C	1322	317	15,39	21,3	4,3	15,7	0,8	47,9	2,1	0,054	0,3	0,2	2,1	4,2
D	1631	391	18,09	26,0	5,5	20,7	1,0	61,0	2,5	0,066	0,3	0,2	2,2	4,9